طبقي وجبات صحية للكبار

الحبوب



١½ كوب إلى ٤ أكواب يومياً
يجب أن يحتوي نصف طبقك على الأقل على الحبوب الكاملة
تناول ٦-١١ حصص يومياً
½ كوب من الحبوب =
١ شريحة خبز قمح كامل
½ كوب مكرونة مطبوخة، أرز أسمر أو حبوب مطبوخة

الألبان



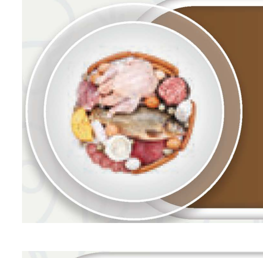
٣ أكواب يومياً
يفضل استخدام منزوع الدسم أو قليل الدسم نسبة (١%)
تناول ٢-٣ حصص يومياً
١ كوب من الألبان
١ كوب زبادي قليل الدسم
٤٥ جم جبنة شيدر قليلة الدسم - ١ كوب خالي الدسم أو قليل الدسم-
٢ كوب جبنة قريش قليلة الدسم
١ كوب فول الصويا المدعم بالكالسيوم

الفواكه



١½ - ٢ كوب يومياً
يجب أن يحتوي نصف طبقك على الفواكه
تناول من ٢-٤ حصص يومياً
١ كوب من الفاكهة =
١ كوب التوت (التوت والفراولة، والعنب البري)
١ كمثرى متوسطة
١ كوب الفواكه المعلبة مع عصير الفواكه
١ كوب مكعبات الشمام أو البطيخ
¼ كوب الفواكه المجففة (الزبيب، العنب البري، والتوت البري
١ كوب عصير طازج ١٠٠٪

البروتين



٢½ كوب - ¼ ٣ كوب يومياً
بروتين حيواني قليل الدهون
تناول ٢-٣ حصص يومياً
٣٠ جم أو ½ كوب من البروتين=
½ كوب لحم مطبوخ، دجاج أو سمك - ¼ كوب حبوب مجففة مطبوخة
بيضة واحدة - ٣/١ كوب مكسرات - ¼ كوب توفو

الخضروات

٢-٣ أكواب يومياً من الخضروات
اجعل نصف طبقك من الخضروات
تناول من ٣-٥ حصص يومياً
١ كوب من الخضار =
١ كوب فاصوليا أو البازلاء
١ كوب بروكلي - ١ كوب سبانخ- ١ كوب طماطم
١ كوب جزر - ١ كوب عصير خضروات




التخفيف من:

الملح– الدهون المشبعة – الدهون المتحولة والصلبة
إضافة السكريات – الوجبات السريعة – الحبوب المصنعة

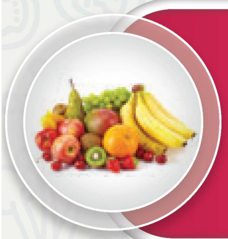
My Plate Recommendations for adults



Grains
1½ cup to 4 cup each day
Make at least half your plate grains /whole grains
6-11 serving every day
½ cup =
1 slice whole wheat bread
½ cup cooked pasta, brown rice or cooked cereal

Dairy
3 cups each day
switch to fat free or low fat (1%) milk
2-3 serving every day
1 cup dairy =
1cup low fat yogurt - 45 gm. low fat cheddar cheese
1 cup fat free or low fat milk - 2 cups low fat cottage cheese
1 cup calcium fortified soy beverage -





Fruit
1 ½ - 2 cups each day
Make half your plate fruits - 2-4 serving every day
1 cup fruit =
1 cup berries (raspberries, strawberries, blueberries)
1 medium pear - 1 cup canned fruit in fruit juice
1 cup diced cantaloupe or watermelon
¼ cup dried fruit (raisins, blueberries, cranberries)
1 cup 100% fresh juice

Protein
1 ½ 2.5 cups – 3 ¼ cups each day
Lean protein
2-3 serving every day
30 gm or ½ cup =
½ cup cooked lean meat, poultry or fish
¼ cup cooked dry beans-one egg- 1/3 cup of nuts
¼ cup tofu





Vegetables
2 – 3 cups each day
Make half your plate vegetables
3-5 serving every day
1 cup vegetables =
1 cup broccoli
1 cup beans or peas
2 cups spinach - 1 cup tomatoes
1 cup carrots - 1cup vegetables juice



Lower your intake of

Salt - Saturated fat - Solid and trans- fats - Add sugars
Fast food - Processed grains